

# 尿蛋白

	A(異常なし)	B(要生活改善 /経過観察)	D(要精密検査)
尿蛋白	(-)	(±)、(+)	(2+以上)

## 尿蛋白とは

尿蛋白とは、尿中に含まれている蛋白を指します。

腎臓の糸球体で濾過され、尿細管で再吸収されて血液中に戻るため、尿に排泄されることはありません。あるとしてもごくわずかの量となります。

腎臓に障害があると、蛋白は尿細管で再吸収されずに、尿中に漏れ出てしまいます。

また、尿管や膀胱などから出血する場合でも、血液中の蛋白質が尿に混じってしまいます。

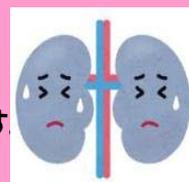
腎臓病の主なものには腎炎、ネフローゼ症候群、糖尿病性腎症などがあります。

症状として蛋白尿、血尿、むくみや疲労感、高血圧、尿量の変化などがありますが、腎臓病が軽度な場合や徐々に進行した場合には自覚症状がほとんどなく、気づいた時には腎不全が進行しているということもあります。

腎臓やその他に器質的病変がなくとも、運動後や入浴後、ストレス、多量のたんぱく質摂取、月経前など一過性に正常値以上の蛋白が尿中にでることがあります。

尿蛋白の検査は、腎臓病などの病気の発見のきっかけをつくるもので、尿検査で指摘を受けた時、自覚症状がある場合は必ず受診しましょう。

受診推奨診療科： 内科もしくは腎臓内科、泌尿器科



## こんなことに気をつけよう！



### 【食事】

タンパク質の摂り過ぎだけでなく、不足も腎臓に負担をかけるので過不足なく摂りましょう。

また、塩分の摂り過ぎは血圧を上昇させ、腎臓の内圧を高め、腎機能低下を誘発します。塩蔵品や漬物など塩分の多い食品を摂り過ぎないように注意し、ゴマや山椒などの香辛料やゆずやレモン、スダチなどの酸味を利用し、美味しい減塩料理をこころがけましょう。

### 【ストレスや疲労の解消】

ストレスや疲労をこまめに解消し、免疫力を高めましょう。

十分な睡眠やバランスのとれた食事でも免疫力を高めてくれます。



### 【禁煙】

喫煙は慢性腎臓病の発症や進行に関与すると考えられています。喫煙者の方には禁煙をおすすめします。